



**Перспективное десятидневное меню для 1-4классов
МКОУ «Барунская СОШ имени Х.Б.Сян-Белгина»
2024- 2025 учебный год**

Перспективное меню
для 1-4 классов МКОУ «Барунская СОШ имени Х.Б.Сан-Белгина»
2024 -2025 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины, мг									
			белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A									
1 день																						
Завтрак																						
185	Каша молочная рисовая	200	7.0	5.7	35.1	211.1	192.5	36.0	184.2	0.5	0.1	0.9	31									
397	Какао с молоком	200	3.6	3.7	14.9	101.9	124.5	22.3	100.9	0.5	0.0	0.6	19.5									
№8	Бутерброд с сыром	50	16.0	1.0	70.0	335.49	250.00	50.0	250.0	2.0	0.20	0.0	0.01									
	Итого:		26.6	10.4	120	648.49	567	108.3	535.1	3.0	0.30	1.5	50.51									
Обед																						
25	Салат овощной	60	0.68	6.06	6.38	84.0	16.24	0.29	24.01	7.98	0.20	34.5	0.0									
81	Борщ из свежей капусты с мясом	200	11.3	10.5	22	227.5	39.78	20.90	43.68	0.98	0.04	8.54	0.00									
268	Котлеты мясные	80	15.55	11.55	15.70	228.75	43.75	32.13	166.38	1.50	0.10	0.15	28.75									
688	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00									
375	Чай «Фруктовый»	200	0.18	0.04	0.03	1.29	4.54	4.03	7.55	0.75	0.00	0.09	0.00									
338	Фрукты свежие	100	0.60	0.60	14.70	70.3	24.0	13.5	75.8	3.3	0.03	10.0	0.00									
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00									
	Итого:		36.9	34.33	106.16	887.49	133.18	106.07	389.69	16.67	0.56	53.28	49.75									
2 день																						
Завтрак:																						
302	Каша геркулесовая	200	7.3	8.9	32.0	238	123.60	60.70	0.00	1.50	0.18	0.46	1.95									
945	Чай молочный	200	1.40	1.60	16.40	86.00	33.00	4.03	7.55	0.40	0.02	0.00	0.00									
1	Хлеб с маслом и сыром	65					4.85	1.95	217.0	0.18	0.17	0.00	0.15									
	Итого:		11.08	19.47	64.51	485	161.45	66.68	224.55	2.08	0.37	0.46	2.1									
Обед																						
25	Салат овощной	60	0.68	6.06	6.38	84.0	16.24	0.29	24.01	7.98	0.20	34.5	0.0									
104	Суп картофель.с	200	8.89	6.59	13.5	159.8	33.37	36.69	25.64	1.61	0.04	9.7	0.32									

81	Борщ из свежей капусты с мясом	200	11.5	10.5	22	227.5	39.78	20.90	43.68	0.98	0.04	8.54	0.00
255	Котлета рыбная	80	11.99	4.05	7.67	115.00	47.30	21.10	157.7	0.59	0.06	0.82	21.00
688	Гарнир - макароны	200	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00
349	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	6.40	0.00	3.6	0.18	0.01	1.08	0.00
338	Фрукты свежие	100	0.60	0.60	14.70	70.3	24.0	13.5	75.8	3.3	0.03	10.0	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00
	Итого :		33.20	26.80	122.86	866.65	138.59	91.01	377.06	15.19	0.53	54.94	42.00
5 день													
	Завтрак:												
219	Сырники из творога	150/10	28.44	19.51	17.10	357.16	248.75	39.60	350.70	1.17	0.11	0.39	89.95
397	Какао с молоком	200	3.6	3.7	14.9	101.9	124.5	22.3	100.9	0.5	0.0	0.6	19.5
8	Хлеб с сыром	65	16.0	1.0	70.0	335.49	250.00	50.0	250.0	2.0	0.20	0.0	0.01
	Итого:		48.04	24.21	102.0	794.55	623.25	111.9	701.6	3.67	0.31	0.99	109.46
	Обед												
49	Салат витаминный	80	8.29	6.80	24.73	187.24	74.81	42.79	121.45	3.48	0.27	18.95	0.27
201	Суп крестьянский	200	4.79	6.03	12.42	118.62	32.07	5.42	34.98	0.30	0.06	0.03	1.02
291	Плов с мясом кур.	80/150	20.30	17.0	35.69	377.00	45.10	47.50	199.3	2.19	0.6	1.01	48.0
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	112.55	99.08	185.54	18.42	0.01	3.67	0.01
	Кондитерские изделия	60	3.84	4.10	24.26	149.3	12.98	1.50	0.44	0.04	0.02	0.00	0.00
	Итого:		44.80	36.14	125.71	996.69	277.52	210.39	576.81	25.48	1.09	23.66	49.3
6 день													
	Завтрак:												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2.00	1.48	12.13	66.82	79.89	7.46	45.57	0.37	0.03	0.57	0.00
209	Яйца вареные	40	5.10	4.6	0.30	63.00	22.00	4.80	76.8	1.00	0.03	0.00	0.10
945	Чай с молоком	200	1.40	1.60	16.40	86.00	33.00	4.03	7.55	0.40	0.02	0.00	0.00

338	Фрукты свежие	100	0.60	0.60	14.70	70.3	24.0	13.5	75.8	3.3	0.03	10.0	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00
	Итого:		12.17	9.35	64.43	393.32	158.9	43.89	240.82	6.12	0.24	10.57	0.10
	Обед												
48	Салат овощной	60	0.68	6.06	6.38	84.0	63.20	22.15	3.45	3.89	0.35	8.95	0.34
204	Суп рисовый (м/б)	200	7.18	2.94	11.76	102.26	21.01	25.93	95.87	1.18	0.10	6.70	0.00
260	Гуляш мясной	200	12.55	12.99	4.01	182.25	30.52	24.03	119.19	2.10	0.07	5.07	1.49
688	Гарнир - макароны	200	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00
375	Чай «Фруктовый»	200	0.18	0.04	0.03	1.29	4.54	4.03	7.55	0.75	0.00	0.09	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00
	Итого:		29.18	27.62	69.53	645.45	124.14	111.36	298.33	10.08	0.71	20.81	21.83
7 день													
	Завтрак:												
185	Каша молочная рисовая	200	7.0	5.7	35.1	211.1	192.5	36.0	184.2	0.5	0.1	0.9	31
397	Какао с молоком	200	3.6	3.7	14.9	101.9	124.5	22.3	100.9	0.5	0.0	0.6	19.5
№8	Бутерброд с сыром	50	16.0	1.0	70.0	335.49	250.00	50.0	250.0	2.0	0.20	0.0	0.01
	Итого:		26.6	10.4	120.0	648.49	567.0	108.3	535.1	3.0	0.30	1.5	50.51
	Обед:												
9	Салат морковный с чесноком	60	0.69	5.05	3.16	56.00	25.87	10.60	25.64	0.31	0.02	2.12	0.32
81	Борщ из свежей капусты с мясом	200	11.3	10.5	22	227.5	39.78	20.90	43.68	0.98	0.04	8.54	0.00
268	Котлеты мясные	80	15.55	11.55	15.70	228.75	43.75	32.13	166.38	1.50	0.10	0.15	28.75
165	Гречневая рассыпчатая	150	9.2	6.0	41.9	258.6	18.8	136.9	203.5	4.8	0.2	0.00	29.5
376	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00
	Итого:		40.01	34.17	117.66	906.05	134.21	214.63	474.3	9.04	0.49	10.81	58.57

Итого:			34.0	30.18	82.44	749.15	90.3	111.0	394.69	7.41	0.70	18.98	22.82
10 день													
	Завтрак:												
297	Каша «Дружба»	200	4.65	6.45	36.8	213.5	92.23	29.30	69.30	0.09	0.07	0.15	0.03
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	112.55	99.08	185.54	18.42	0.01	3.67	0.01
№8	Хлеб с сыром	65	16.0	1.0	70.0	335.49	250.00	50.0	250.0	2.0	0.20	0.0	0.01
	Итого:		25.16	8.59	114.51	606.32	454.78	178.38	504.84	20.51	0.28	3.82	0.05
	Обед:												
25	Салат овощной	60	0.68	6.06	6.38	84.0	16.24	0.29	24.01	7.98	0.20	34.5	0.0
81	Борщ из свежей капусты с мясом	200	11.3	10.5	22	227.5	39.78	20.90	43.68	0.98	0.04	8.54	0.00
462	Тфтели	80	13.8	16.4	13.1	257	36.58	39.6	104.9	2.9	0.1	10.1	0.02
694	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.7	44.37	33.30	103.91	1.21	0.16	21.80	30.60
648	Кисель	200	0.00	0.00	15.3	49.60	3.2	2.00	15.80	0.00	0.02	5.6	0.03
ПР	Хлеб пшеничный	90	3.07	1.07	20.90	107.20	0.01	14.1	35.1	1.05	0.13	0.00	0.00
	Итого:		26.01	32.97	89.08	744.55	126.78	105.06	314.42	5.96	0.51	13.72	31.67

Перспективное меню составлено по сборнику рецептурных блюд и кулинарных изделий М.П.Могильного и В.А. Тутельяна



Директор школы: _____ / Бембева Л.Г. /